

# Alimenta tu bienestar con **FRUTAS** y **VERDURAS**



La  
Lonchera  
de mi  
**Hijo**

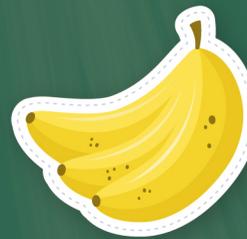


SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA  
J-00056059-5



Las frutas poseen muchas vitaminas y minerales. Se recomiendan 5 raciones al día. Una ración equivale a:

**1 UNIDAD  
PEQUEÑA  
DE:**



El aporte vitamínico de los vegetales y hortalizas tiene efectos muy beneficiosos para el organismo. La vitamina A y C mantiene fuertes nuestras defensas. Se recomiendan 1 ración al día. Que equivale a:



**1/2 TAZA DE HORTALIZAS**

**1 TAZA DE VEGETALES**